

Fit-Programm für Sportler

- Es ist schnell passiert: ein Muskelfaserriss, eine Zerrung oder gerissene Bänder.
- Eine gute Fitness reduziert das Risiko von Verletzungen wesentlich und bildet die Basis für eine gute Technik.
- Kräftigen Sie deshalb regelmässig Ihre Muskulatur und trainieren Sie die Bewegungskoordination.
- Die Übungen des Fit-Programms sind grundsätzlich für alle geeignet, die ihre Fitness verbessern möchten.

Mit diesen Basis-Übungen trainieren Sie während 10 bis 15 Minuten Kraft, Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit.

Führen Sie das Programm 2- bis 3-mal pro Woche durch. Für ein ganzheitliches Training empfehlen wir zusätzlich die Ausdauer zu trainieren: 2- bis 3-mal pro Woche während mindestens 20 Minuten.

Sie können Übungen mit verschiedenen Intensitäten wählen. Wenn Sie feststellen, dass Sie bei den Übungen unter- oder überfordert sind, wählen Sie einen anderen Level.

Wichtig

- Brechen Sie die jeweilige Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen verspüren.
- Das Übungsprogramm ist für gesunde Menschen gedacht. Wenn Sie sich über Ihren derzeitigen gesundheitlichen Zustand nicht sicher sind, kontaktieren Sie vorgängig Ihren Arzt.

Übungen zum Gleichgewicht

Übungen zum Kräftigen

Übungen zum Stabilisieren der Beinachse

Übungen zum Gleichgewicht



Einbeinstand – für ein gutes Gleichgewicht

Level 1

- stehend auf einem Bein
- Balance halten und freies Bein nach vorne und zurückpendeln

30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien



Level 2

- freies Bein nach vorne und zurückpendeln
- gleichzeitig Arme seitlich auf und ab bewegen (Hampelmann-Bewegung)

30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien



Level 3

- Übung analog Level 2
- stehen Sie auf ein gerolltes Handtuch, um die Übung zu erschweren

30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Oberkörper ist aufrecht
- Blick ist geradeaus gerichtet
- Standbein ist leicht gebeugt



Tandemgang – für einen sicheren Gang

Level 1

- fünf Schritte nach vorne und zurückgehen, Ferse jeweils direkt vor den Zehen aufsetzen (Tandemgang)

1–2 Serien



Level 2

- 5 Schritte nach vorne und zurückgehen, Ferse jeweils direkt vor den Zehen aufsetzen (Tandemgang)
- dabei nach jedem Schritt kurz beide Fersen in den Zehenhochstand anheben und senken

1–2 Serien



Level 3

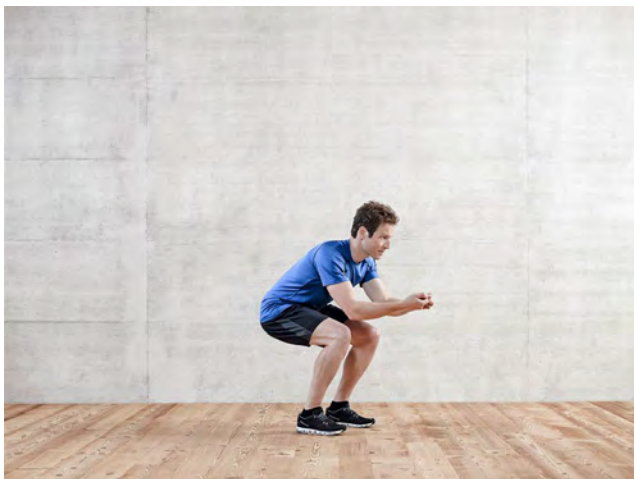
- Übung analog Level 1 mit geschlossenen Augen

1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Oberkörper ist aufrecht
- Blick ist geradeaus gerichtet

Übungen zum Kräftigen



Skifahrer-Hocke für kräftige Beine

Level 1

- schulterbreit in die Hocke gehen, Füße sind parallel
- Arme sind angewinkelt vor den Knien, Arme nicht abstützen

Frauen: 30 Sekunden, Männer: 40 Sekunden
1–2 Serien



Level 2

- Übung analog Level 1
- Gewicht verlagern von einem auf das andere Bein

Frauen: 50 Sekunden, Männer: 70 Sekunden
1–2 Serien



Level 3

- Übung analog Level 1
- Gewicht verlagern von einem auf das andere Bein
- versuchen Sie zwischendurch einen Sprung (wie über eine Schanze)

Frauen: 75 Sekunden, Männer: 100 Sekunden
1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Knie haben den gleich breiten Abstand zueinander wie die Füße
- Kniewinkel muss konstant 90 Grad betragen



Unterarmstütz – für einen stabilen Rumpf

Level 1

Unterarmstütz-Position einnehmen:

- Füße sind gestreckt, Gesäss ist angespannt
- Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule
- Ellbogen liegen direkt unter dem Schultergelenk
- Position des Kopfs ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Oberkörper leicht nach vorne und hinten bewegen, um die Übung zu intensivieren

Frauen: 20 Sekunden, Männer: 30 Sekunden
1–2 Serien



Level 2

- gleiche Übung analog Level 1
- um die Übung zu intensivieren, abwechslungsweise die Fussspitze 5 cm vom Boden anheben und 2 Sekunden lang halten

Frauen: 40 Sekunden, Männer: 60 Sekunden
1–2 Serien



Level 3

- gleiche Übung analog Level 1
- um die Übung zu intensivieren, abwechslungsweise die Fusspitze 5 cm vom Boden abheben und 2 Sekunden lang halten oder ein Bein anheben und 20–30 Sekunden halten

Frauen: 60 Sekunden, Männer: 75 Sekunden
1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Körper bildet eine möglichst gerade Linie

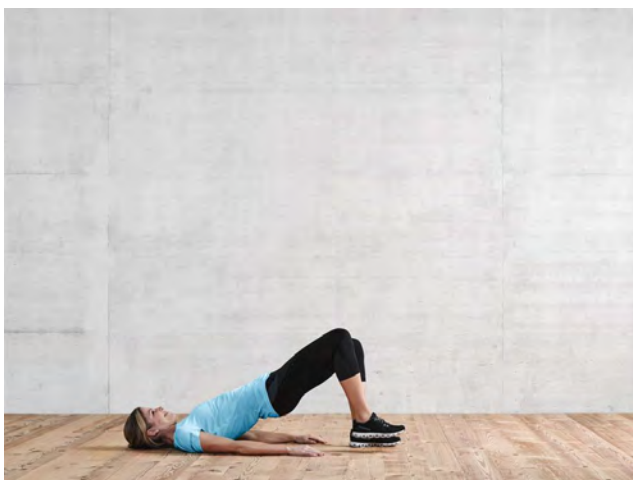


Schulterbrücke – für eine kräftige Gesäß- und Rumpfmuskulatur

Level 1

- Rückenlage einnehmen, Beine anwinkeln
- Gesäss anspannen und langsam vom Boden abheben und Position halten
- Oberschenkel und Rücken bilden eine Linie

30 Sekunden, 1–2 Serien



Level 2

- Ausgangsposition analog Level 1
- abwechslungsweise einen Fuss 5 cm vom Boden anheben
- Becken bleibt stabil

30 Sekunden, 1–2 Serien



Level 3

- gleiche Ausgangsposition analog Level 1
- abwechslungsweise ein Knie Richtung Brust ziehen

30–60 Sekunden, 1–2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- Gesäss und Rumpf sind während der Übung immer angespannt

Übungen zum Stabilisieren der Beinachse



Seitwärtssprünge – für eine gute Sprungkraft und Körperstabilität

Level 1

- mit beiden Beinen seitwärts über eine Linie springen

10–20 Sprünge, 1–2 Serien



Level 2

- abwechslungsweise seitwärts von einem auf das andere Bein springen
- freies Bein pendelt an das Standbein heran, ohne dass die Schuhsohle den Boden berührt

20–30 Sprünge, 2 Serien



Level 3

- einbeinig über eine Linie springen
- Sprungdistanz erhöhen, um die Übung zu intensivieren

10 Sprünge pro Bein, 2 Serien

Zu beachten (gilt für alle Level):

- kontrolliert springen, wenig «Wackler»
- Sprung abfedern, leicht in die Knie gehen
- Beinachse stabil halten (Fuss, Knie und Hüfte sind in einer Linie, keine x-Beine)

Übungen zum Dehnen



Dehnen der vorderen Hüftmuskulatur

- grosser Ausfallschritt nach vorne machen, Knie berührt den Boden
- Gewicht zur vorderen Ferse verlagern
- Hände auf dem Knie abstützen, Oberkörper lang machen

5 Atemzüge oder 10–20 Sekunden pro Seite
1–2 Serien

Zu beachten

- Rumpf ist angespannt, Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule
- Oberkörper bleibt aufgerichtet



Dehnen der inneren Hüftmuskulatur

- Grätschstellung, Gewicht auf eine Seite verlagern
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Knie befindet sich über dem Fuss

5 Atemzüge, 1–2 Serien



Dehnen der seitlichen Gesässmuskulatur

- mit gestreckten Beinen auf den Boden sitzen, mit den Händen seitlich abstützen
- linkes Bein bleibt gestreckt, rechtes Bein über das linke ausgestreckte Bein kreuzen
- mit linken Ellbogen das überkreuzte Bein nach links drücken
- Oberkörper lang machen und nach rechts drehen
- Blick folgt über die rechte Schulter nach hinten

5 Atemzüge oder 10–20 Sekunden pro Seite
1–2 Serien

Zu beachten

- Oberkörper bleibt möglichst aufrecht



Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Beine kreuzen, Knie sind gestreckt
- mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Blick zeigt nach unten

5 Atemzüge oder 10–20 Sekunden pro Seite
1–2 Serien



Rücken-Stretch für einen entspannten Oberkörper

- mit geradem Rücken nach vorne beugen und Kniegelenke umfassen
- runder Rücken und Nacken entspannt hängen lassen bis eine Dehnung im Rücken spürbar ist
- versuchen Sie die Beine zu strecken, um die Übung zu intensivieren

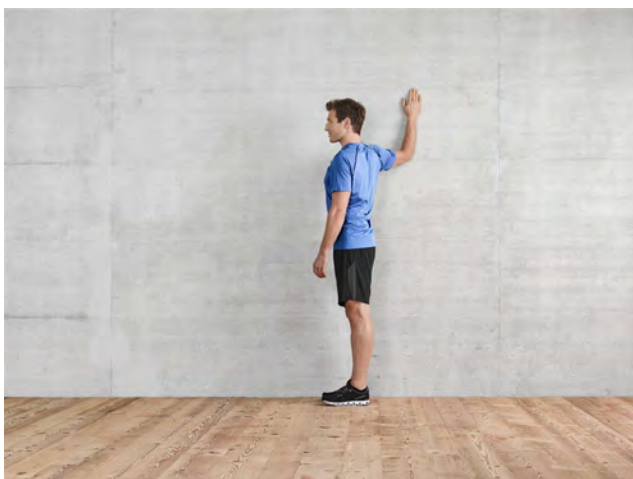
5 Atemzüge, 1–2 Serien



Dehnen der Brustmuskulatur

- einen Arm nach hinten ausstrecken, die Hand berührt die Wand

5-mal tief ein- und ausatmen ...



- ... einen Arm auf Schulterhöhe anwinkeln
nochmals 5-mal tief ein- und ausatmen



Nacken-Stretch – für einen entspannten Nacken

- Schultern sind entspannt
- Kopf auf die Seite neigen, 5 Atemzüge
- Anschliessend Kopf Richtung Boden drehen,
5 Atemzüge

1–2 Serien pro Seite